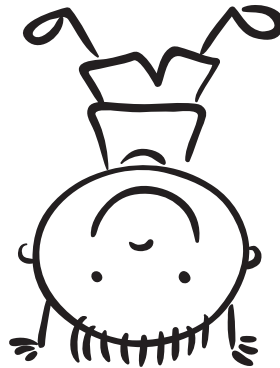


Алина Алексанянц

ЖИЗНЬ БЕЗ ИСТЕРИК

Как преодолеть кризис 3 лет?



«МАСТЫЦА»

УДК 372.3
ББК 74.102
А46

*Серия «Лёгкий старт»
Издание для досуга
Демалысқа арналған баспа
Для широкого круга читателей*

Алина Геннадиевна Александянц
ЖИЗНЬ БЕЗ ИСТЕРИК
КАК ПРЕОДОЛЕТЬ КРИЗИС 3 ЛЕТ?

Дизайн обложки Н. Ворламова

*Редактор Е. Горшкова
Ответственный редактор Т. Гавердовская
Технический редактор Е. Кудиярова
Корректор Р. Низяева
Дизайн и вёрстка М. Мельниковой*

Общероссийский классификатор продукции
ОК-034-2014 (КПЕС 2008);
58.11.1 — книги, брошюры печатные
Книжная продукция ТР ТС 007/2011

Подписано в печать 15.09.2022.
Дата изготовления: октябрь 2022 г.

Произведено в Российской Федерации
Формат 70х90/16. Печать офсетная. Бумага офсетная.
Гарнитура Сlге. Усл. печ. л. 16,38.
Тираж 3 000 экз. Заказ №

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ» 129085,
Российская Федерация, г. Москва,
Звёздный бульвар, дом 21, строение 1,
комната 705, пом. 1, 7 этаж
Наш электронный адрес: ask@ast.ru
Home page: www.ast.ru

**Адрес места осуществления деятельности
по изготовлению продукции:**

123112, Российская Федерация, г. Москва,
Пресненская набережная, д.6, стр.2,
Деловой комплекс «Империя», 14, 15 этаж

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

<https://vk.com/ast.deti> <https://t.me/astdeti>
<https://zen.yandex.ru/astdeti>

«АСТ баспасы» ЖШҚ

129085, Мәскеу қ., Жұлдызды гүлзао, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме,
I жай, 7-қабат

Біздің электрондық мекенжаймыз : www.ast.ru E-mail: ask@ast.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан — Представитель по приему претензий
в Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.

Қазақстан Республикасына импорттаушы және
Қазақстан Республикасында
наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл — «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», Б литері, офис 1.

Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91 ,факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; E-mail:
RDC-Almaty@eksmo.kz , www.book24.kz

Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2022. Өнімнің жарамдылық
мерзімі шектелмеген. Сертификаттау — қарастырылған

Александянц, Алина.

A46 Жизнь без истерик. Как преодолеть кризис 3 лет? / А. Г. Александянц. — М. : Издательство АСТ, 2022. — 224 с. : ил. — (Лёгкий старт).

ISBN 978-5-17-150251-5.

Ваш очаровательный малыш вдруг превратился в капризного дракону?! Как ему помочь и при этом остаться спокойной и счастливой мамой? Алина Александянц, опытный детский и семейный психолог, психотерапевт, преподаватель дошкольной педагогики и психологии, просто и доступно объяснит, что такое кризис трёх лет, зачем он нужен. А главное — подскажет, как пережить этот период с пользой для вас и ребёнка. Вы узнаете эффективный алгоритм профилактики детских истерик и капризов, освоите современные психологические техники и приёмы, а также научитесь сочинять терапевтические сказки, которые подружат вашего ребёнка с его эмоциями.

Для широкого круга читателей.

УДК 372.3
ББК 74.102

ISBN 978-5-17-150251-5.

© Александянц А. Г., текст, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2022

В оформлении использованы материалы,
предоставленные фотобанком Shutterstock/
FOTODOM

СОДЕРЖАНИЕ

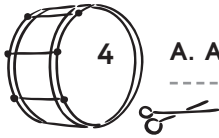
ОТ АВТОРА.....	6
КАК УСТРОЕНА КНИГА.....	13
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	14

Часть 1. Что такое возрастной кризис и зачем он нужен?

Предпосылки кризиса трёх лет.....	18
В чём ценность и смысл возрастного кризиса для ребёнка?.....	25
О родительских «ошибках».....	47

Часть 2. Проверка на прочность. Расшифровываем проблемное поведение ребёнка

Основные конфликты периода 2—5 лет.....	50
«Я не хочу!». «Я хочу!». Негативизм.....	56
«Я так решил!». Упрямство.....	67
«Я против правил!». Строптивость.....	71



«Я сам!». Своеволие.....	77
«Я буду делать наоборот!». Протест и бунт.....	82
«Я это больше не люблю!». Обесценивание.....	85
«Я главный в семье!». Деспотизм.....	87

Часть 3. Как приручить Дракошу?

На страже покоя семьи

Как понять, что кризис пришёл?.....	92
«Провокаторы» сложного поведения ребёнка.....	95
Быть или не быть истерике трёхлетки? Шпартгалка для взрослых.....	108
Куда бежать, кому сдаваться?.....	131

Часть 4. Мама тоже человек.

Первая помощь при эмоциональном выгорании

Я «выгорела» или ещё нет?.....	133
«Достаточно хорошая» мать... А можно побыть «достаточно плохой»?.....	143
Тестируем реальность. Как самой замечать и понимать своё состояние?.....	149
Позаботиться о себе. Что это значит?.....	167

Часть 5. «Мама-терапия» в действии, или Лечебная сила сказки и игры

Как написать сказку для своего ребёнка.....	176
Сказки для Дракоши.....	183



Сказка-диалог	198
Сказка-игра	200
Игры в помощь	206
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	221
ОБ АВТОРЕ И ЕГО ПРОГРАММАХ	222
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	224



ОТ АВТОРА

Когда мне предложили написать книгу, то первое, что мне пришло в голову: «Книгу? Написать? Мне?! Я же вообще не писатель! Для меня написать пост в соцсети — настоящие адовы муки. А тут книга...» Потом подумала: «А в самом деле, почему бы и нет? Единолично книг я не писала, но в соавторстве — да. Почему бы и нет...»

Давно носила в себе знания и опыт, которыми хотелось поделиться с бóльшим количеством взрослых. Я всегда за поддержку родителей: если им хорошо, они спокойны, довольны и счастливы, то и детям автоматически становится хорошо.

И вот мне представляется возможность через книгу помочь родителям пережить кризис трёхлетнего возраста более спокойно, насколько это возможно, предсказуемо, легко и радостно. В общем, после десяти минут раздумий я решилась.

Эта книга адресована в основном мамам детей двух-трёх лет. Именно с мамами я чаще общаюсь на консультациях и в различных группах. Объясняя мамам, что происходит с детьми и почему они сами так или иначе реагируют на их поведение, я замечаю, что мамы начинают выдыхать и чувствуют себя спокойнее и увереннее. А если в результате нашего общения к знаниям прибавляются ещё и новые способы реагирования и взаимодействия, то это только радость и благо для всех.

Конечно, папы, бабушки, дедушки и все остальные родственники тоже найдут в этой книге ответы на вопросы: «Что происходит с ребёнком?», «Как мы влияем на происходящее?», «Как мы невольно поддерживаем истерики трёхлеток и что можем сделать, чтобы их стало меньше?» В общем, перед вами книга — шпаргалка для взрослых.



Эта книга о кризисе трёх лет — о том времени, когда ваш любимый, славный, забавный малыш меняется на глазах, периодически превращаясь в Дракошу, да не простого, а о семи головах, у каждой из которых есть имя: Негативчик, Самостояшка, Нехочуха, Упрямец, Бунтарь, Футынуты, Просто-Царь. Каждая голова может проснуться неожиданно и, как правило, в самый неподходящий момент. К слову, эти моменты всегда неподходящие, как и моменты для болезни. Я сама какое-то время о своей дочери говорила: «Как она не вовремя заболела» или «Эта болезнь так некстати». Очень быстро пришло понимание, что у меня нет ответа на вопрос: «А когда болезнь ребёнка кстати?» Да никогда!

То же самое и с Дракошей. Выходит на свет людской, когда ему заблагорассудится, и имей с ним дело... Хотя, нет, есть всё-таки моменты, когда можно с ним встречаться более-менее безболезненно. Это те моменты, когда мы, что называется, «в ресурсе»: когда мы не в стрессе, когда у нас есть внутренние силы не обжигаться огнём маленького Дракоши и не рубить головы горяча.

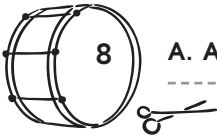
Почему природой так устроено? Зачем Семиглавый появляется на свет?

В чём смысл этого сотрясения воздуха, если всё можно решить и договориться спокойнее? Куда утекают материнские ресурсы и где эти «святые источники» для их восстановления? (Кстати, часто они гораздо ближе, чем мы себе представляем.)

Книга, которую вы держите в руках, как раз про всё вышеперечисленное.



Вначале хочу спросить: «Мама, как ты сейчас? Хочешь на ручки?»



Что вы слышите внутри себя в ответ? Если «да-а-а», то не откладывайте эту книгу, пока не дочитаете хотя бы моё обращение.

Если же мелькнула мысль, что про этот кризис уже говорено-переговорено и я в курсе всего, то предлагаю пробежаться по содержанию и посмотреть интересные вам страницы. Если ничего не разбудило интерес, то можете смело поставить книгу на полку и пойти побаловать себя чем-то приятным. Каждой маме в статусе «мамы плюс-минус трёхлетки» это очень полезно, иногда просто жизненно необходимо. Если сомневаетесь, купить-не купить, то задержитесь здесь ещё на минутку.

Зачем эта книга появилась на свет?

На консультациях я периодически слышу: «Почему же я об этом не знала раньше! Если бы у меня была эта информация, то я не наломала бы дров». Скажу честно, взявшись за эту тему, я перелопатила море книг и материалов о мозге и по физиологии в целом и периодически думала: «Почему мне эти книги не попались раньше?» Многое делалось на интуиции и на знаниях, благодаря профессии, но было и то, чего я не знала.

Надеюсь, что эта книга может стать именно такой поддержкой для вас.

В ней вы найдёте ответы на вопросы:

- ◆ Почему начинается кризис трёх лет и зачем он ребёнку нужен? В чём его смыслы и ценность?
- ◆ Как сфокусироваться на состоянии мамы? Почему бывает так сложно и почему её «выносит»? Как и благодаря чему можно регулировать своё состояние и чувствовать себя достаточно хорошо?
- ◆ Почему истерики и капризы, как нам кажется, начинаются ни с чего и как с этим «возрастным богатством» следует обходиться.



Эти три пункта взаимодополняют и взаимообогащают тему «Как прожить кризис трёх лет».

На страницах книги мы поговорим о разных возможных способах реагирования взрослых, о том, как нужно, можно и желательно поступать, а не только о том, как поступать «не надо».

Вспомните, что вы чувствуете, когда слышите или читаете: «так нельзя», «это нехорошо», «так неправильно», «это может быть травматично» и т. д.?

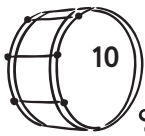
Часто хочется сказать... нет — СКАЗАТЬ: «А как можно? Скажите, как можно, или идите подальше! Если бы я знала, как можно по-другому, я бы так и делала. Но я НЕ ЗНАЮ! У меня НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ! Ваши слова, что «так не надо» МАЛО ПОМОГАЮТ!»

Этот, кстати, очень важный постулат касается и детей, которым мы только и говорим «так делать не надо», а как надо — не показываем.

Если мы не разрешаем ребёнку использовать деструктивный способ реагирования, то взамен мы должны предложить ему несколько способов, из которых он может выбрать подходящий или, если ему ничего не подходит, предложить искать, но что нельзя, то нельзя.

Родительские истории

- Он, когда злится, начинает меня бить. Я ему не разрешаю, — рассказывает мама на консультации.
- Это естественная реакция: защищать себя и не разрешать бить, — говорю я. — Что с вами происходит в эти моменты?



— Я злюсь и чувствую какое-то бессилие. И даже думаю: «Может, мне его тоже пару раз стукнуть, чтобы он понял, что так нельзя».

— А когда вы останавливаете сына и не разрешаете ему себя бить, вы какие способы позлиться ему предлагаете? — уточняю я.

— Никакие...

И дальше мы продолжаем работу, в тонкости которой сейчас вдаваться не будем.

Мы постарались построить эту книгу максимально просто, чтобы вы легко могли найти «как можно» или то, что нужно в данный момент: тему, практику, вопрос-ответ, сказку или игру в помощь.

Буду вас сопровождать. Пару слов о том, кто я и почему я здесь.

Меня зовут Алина. Я практикующий детский и семейный психолог — более 20 лет работаю в детско-родительской теме. Не так давно я сама была мамой:

- ◆ которая открывала вечером микроволновку, находила там еду и понимала, что это забытый обед;
- ◆ которая рыдала в ванной от стыда и страха за своё желание наподдать дочке просто потому, что ужасно устала, а для контейнирования* и возможности быть адекватным взрослым нужны силы;

* Контейнирование — способность переживать сложные эмоции других людей и свои. В нашем случае речь идёт о чувствах детей.



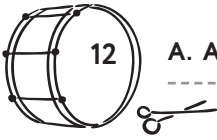
- ♦ которая путём проб и ошибок стала планировать два больших дела на день, а остальные — как получится, потому что устала отчаиваться и злиться, что мои планы позаботиться о себе, почитать, полежать, поработать, поучиться разбиваются вдребезги из-за соплей, болезней, разных «не хочу-не буду» или, наоборот, «хочу»;
- ♦ и ещё много какая мама. Разная.

Когда дочь была маленькой, то я часто с интересом, а иногда и с ужасом думала: «Это она у меня одна. А если бы их было больше?»



Многодетные мамы вызывают у меня огромное уважение. Одновременно рядом с ними находятся двое, трое и более детей, как правило, плавно перетекающих из одного возрастного кризиса в другой, и они с этим как-то справляются! Возьмём, к примеру, маму с тремя детьми-дошкольниками. Всего четыре человека, и у каждого свои потребности, свои желания, которые часто не совпадают. И такая мама постоянно живёт, балансируя и управляя этой компанией.

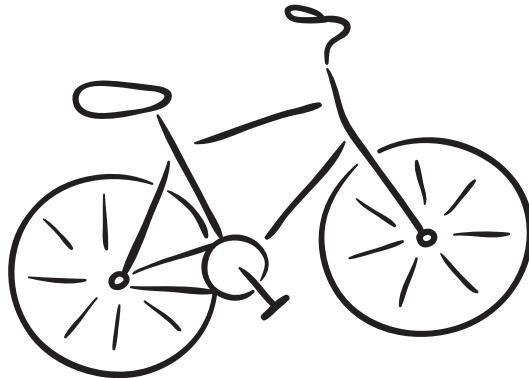
Важное: все представленные здесь истории — обобщённые и собирательные из клиентской практики, из случайных



наблюдений на улице и личного опыта. Здесь нет конкретных историй. Если вам кажется, что какая-то история написана про вас, это говорит о том, что очень многие родители сталкиваются с похожими сложностями. И поэтому, да, она и про вас, и про меня, и про других.

Если вы хотите не изобретать свой велосипед, а прокатиться на том, на чём катались многие до вас, и прожить этот период наилучшим, как сейчас говорят, образом, то добро пожаловать!

ПОЕХАЛИ?



КАК УСТРОЕНА КНИГА



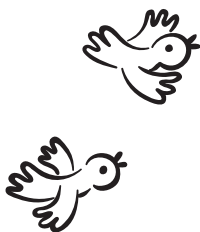
В доме появился Дракоша:
как понять, что кризис при-
шёл, и что делать дальше?

О ценности и смысле:
почему возникает и за-
чем нужен кризис трёх
лет?



«Семизвездие» кризиса:
7 характерных признаков
этого периода.

«Мама-терапия»: сказки
и игры в помощь. Как на-
писать свою сказку?



Профилактика маминого
самочувствия: самодиагно-
стика, практики и упраж-
нения при эмоциональном
выгорании.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вы когда-нибудь злились на дождь?

Не просто расстраивались или раздражались, потому что приходилось менять свои планы или адаптировать их к дождю, а с передачей ответственности за происходящее, взывая к его совести и разуму? Вряд ли.

Конечно, я сама люблю поговорить с дождём и солнцем, чтобы один перестал, а другое выглядывало бы почаще. Это, скорее, чтобы снять свою грусть-печаль или раздражение от неудач, чем от веры в то, что они меня услышат. Хотя...

Я могу взять зонт и одеться подобающим образом, остаться дома у камина, наконец, переехать в другую местность, где дождей почти не бывает. Но я ничего не могу сделать с дождём, который льётся с небес, потому что по закону природы у него нет других вариантов.

Вот так и с кризисом трёх лет. Предопределено природой, что его проходят все дети без исключения. Проживают его по-разному — это да, но он бывает у всех. Можем ли мы, родители, как-то на этот кризис повлиять? Отменить его мы не можем, но на то, какой будет наша детско-родительская жизнь в этот период — вполне способны повлиять.



Здесь хочется вспомнить одну из двух, как мне кажется, самых поддерживающих в этот период притч — притчу о кольце царя Соломона.

Царь был справедлив и мудр, но в начале своего правления не мог совладать со своими эмоциями. Часто он выходил из равновесия и принимал неверные решения. Тогда юный царь



обратился к придворному мудрецу, который дал ему кольцо с надписью: «Всё проходит, пройдёт и это».

Теперь, когда он сильно гневался или чрезмерно радовался — он смотрел на кольцо, вспоминал о скоротечности мгновения и приходил в состояние покоя.

Прошло много лет, и жизненный путь царя близился к концу. Это его сильно печалило, и однажды он в отчаянии сорвал кольцо с пальца и вдруг увидел то, что никогда не замечал раньше. Там была надпись: «...но кое-что останется...»

Это развеселило царя. Больше он никогда не снимал подарок мудреца.



В этой притче есть три момента, которые соотносятся с тем, что проживают родители трёхлеток.

1. Кризис трёх лет не вечен.

О, да! Думаю, это самая поддерживающая мысль этого периода! Вряд ли мы увидим пятилетку, которая закатывает истерику, например, из-за того, что кнопку лифта нажал не он.

2. Этому периоду сопутствует много сильных эмоций и переживаний родителей. Радость, веселье, умиление и счастье, наряду с раздражением, злостью, усталостью, отчаянием, бессилием и многим другим, что часто не лучшим образом влияет на наши действия и решения.

3. Кое-что останется...

Вот это «кое-что останется» — важно. Что бы вам хотелось, чтобы осталось в вашей памяти и в воспоминаниях ребёнка?